



# 완전 건강을 추구하는 한의학적 심신수련법

함재도 원장 · 한의사

이 글을 읽는 사람들은 어떤 특정분야에 속해 있을 것이고, 동양전통의 문화를 각자 나름대로 접해보고 그 느낀 바 또한 각각 다를 것이다. 우리 것이니 무조건 좋다는 것은 절대 아니며 우리가 추구해야할 것은 가장 합리적이며 보다 최선에 가까울수록 좋다고 보겠다.

건강을 위한 운동법으로는 실로 많은 종류가 있겠으나 건강을 위해 꼭 필요한 조건이 있으니 여기에 있어서 한의학적 관점에서 추천할 수 있는 것은 氣功수련법이다.

## 1. 氣功수련의 기본

이 기공이라는 용어는 1950년대 중국에서 만든 말인데, 그 뉘앙스가 조금 마음에 안드는 면이 있지만, 가치에 있어서 그 실용성은 아주 괜찮다고 자신있게 말할 수 있다. 즉, 완전 건강을 이루기 위한 방법을 제시해 주기 때문이다. 기본 수련 과정에서 육체적 건강을 얻게 되고 발전과정에서 정신적 건강 및 능력향상을 얻을 수 있게 되는데, 이 과정에서 상당히 자중할 줄 아는 인격이 필요하다. 기본 수련을 충실히 안 한 사람들에게서 혼

히 나타나는 교만함으로 잘못된 믿음을 가져 혹세 무민하는등 기행을 일삼으면서도 자기만이 옳다는 편견에 빠지게 되는 수가 있다.

그러나 기본 수련의 필수조건이 그다지 까다로운 것이 아니고 잘 지켜주게 되면 교만함과는 아주 다른 높은 인격을 지니게 되며 宇宙大自然과合一되는 완벽한 存在로까지 이르게 되니 그 과정은 끝이 없겠다. 하여튼 여기에서는 그 가장 중요한 기본의 수련법 하나만을 소개하겠다.

그 이전에 氣에 대한 개념적 이야기를 해 보겠다. 이 氣라고 하는 것은 역시 道, 眞理, 신의 존재 등등과 같이 대단히 막연한 바가 있어 어떤 한마디로 正義를 내릴 수 없다. 宇宙안에 충만해 있는게 氣라고 말하기 보다는 氣안에 宇宙가 있다라고 말하고 싶다.

수련하는 각자가 수련이 거듭되면 스스로 이 氣라는 것에 대해 주관이 생기게 되는데 이 때는 先學 및 동료들의 의견을 살펴 객관화시켜야 한다.

자, 그럼 필자가 권하는 수련법을 소개하겠다. 무극장, 혼원장, 삼원식등으로 불리워지는 참장이라는 수련법으로 현대 기공에서 하기 귀찮다는 단점 외에는 최고의 효과를 인정받는 기공법 중의

하나이다. 참장이라 하는 것은 땅에다 말뚝을 박아놓았다는 의미로 그 자세는 무술에 있어서 기마 자세와 같다. 다만 전신의 힘을 빼고 마음의 긴장을 푸는 쪽에 더욱 치중하므로 그 요령을 얘기해주겠다. 양발의 바깥쪽 쪽을 골반 쪽에 맞추고 자세를 바르게 하고 편안히 하되 특히 명치의 힘을 풀어주는데 주력해야 한다. 그리고 무릎을 약간 구부려 땅바닥을 두발로 지긋이 누르는 느낌이 오게 한다. 무릎이 앞발끝보다 나오지 않게 하고 고관절과 무릎의 각도를 잘 조절해보면 엉덩이 하단부에 어떤 가벼운 긴장감이 느껴지게 된다.

허리는 자연스럽게 펴되 앞으로 숙여져서는 안 되고 또한 오리궁둥이 마냥 자세를 취하면 가슴에 힘이 들어가게 되어 횡격막이 긴장되어 자연스런 호흡동작에 불편함이 생기게 된다.

양팔은 커다란 나무를 끌어안은 듯 해주되 심폐 기능이 약한 사람은 양팔을 어깨높이에 두고 혈압이 높든지 흥분하기 쉬운 사람은 각자의 기분에 맞추어 낮게 두면 된다. 하루에 1~4회 하는데 한 번 할 때 20분은 채워야 효과를 보게 된다. 끝낼 때에는 천천히 자세를 풀어줄 필요가 있다.

흙탕물에 흠이 가라앉아 물이 맑아지면 물이 다시 흐려지지 않게 조심조심 하듯이 해서 수련 후 차분해진 몸과 마음의 상태를 유지하도록 노력해야 한다. 사람에 따라 차이는 있겠으나 며칠 내에 그 효과를 느낄 수 있게 된다.

체력의 강화 및 모든 만성질병에 도움을 주게 되고 특히 정력문제 및 치질 그리고 전립선 이상등에 탁월한 효과가 있다. 초기의 척추디스크 증상은 이 수련법으로 요추이건 경추이건 완전치유가 가능하다. 처음에는 자세가 올바른지 잘 몰라도 자꾸 해보다 보면 필자가 말하는 것이 무엇인지 스스로 알게 된다. 이 참장 기공법은 부작용이 거의 없고 수련후 차분해진 마음상태를 일상생활에서 지속시킬 수 있게 마음을 써야 더욱 좋다. 인격의 완성에도 도움을 주게 되니 회로에락의 감정

으로부터 벗어나게 되어 더욱 큰 희열을 맛볼 수 있으며 완전한 건강도 가능하게 해준다. 또한 각자가 취미로 하는 운동이건 노래이건 아니면 자신의 사업이건 현재의 상태에서 극대화된 최고치를 발휘할 수 있게 된다. 단, 우리가 매일매일 식사를 하듯이 매일 20분만 하더라도 일상생활의 한 부분이 되어야 그 올바른 효과를 얻을 수 있다는 점을 명심하여야 한다.

이 참장 기공수련을 계속하다 몸의 상태를 조용히 관찰해 보면 온 몸에 걸쳐 힘이 들어가 있지 않지만 그렇다고 힘이 풀려있는 것도 아닌 무언가가 뻥뻥하게 차있는 듯한 묘한 상태에 있는 것을 알게 되는데 이러한 상태를 기공용어로는 鬆(송)이라 하며 여러분들도 본적이 있으리라 생각되는 태극권이라는 무술에서 가장 강조되어지는 부분이다. 현대의 두뇌과학에서는 뇌의 파동이 8~12 헤르츠에 있을 때 알파파라 하여 심신의 상태가 최고조에 달한다하니 기공에서의 鬆(송)과 대동소이한 상태라 하겠다. 일본에서 뇌파에 대한 책들이 많이 나오고 있으며 이들 중 대단히 좋은 내용을 실고 있는 책들도 있으니 관심있는 분들은 읽어보면 좋으리라 추천해 본다.

## 2 태극권으로 이해해 보는 골프스윙의 비결

필자는 몇 해전부터 체중조절을 위하여 골프를 하게 되었다. 약 15년전 골프채를 처음 잡아보긴 했어도 그 시절은 무술로 단련되어 있던 터라 자그마한 골프공을 멀리 날려보내는 것이 너무 쉬워 별 흥미를 못 느껴오다가, 벤 호건의 점을 다루는 듯한 멋진 스윙을 보고 체중도 뺄 겸해서 다시 골프채를 잡았는데 너무나 많은 분들이 골프스윙을 이해를 못하여 건강과 재미를 위하여 시작한 골프를 도리어 관절부상과 짜증으로 이어지는 것을 보아왔다.

필자는 연구하기 좋아하는 성격이어서 골프교

습서를 많이 보아왔는데 그 어떤 책에서도 명쾌한 이론적 근거를 제시하지 못하고 방법적 설명에만 치중하여 있고 또한 골프연습장의 레슨프로들도 설명을 명쾌히 해주지 못하는바 이는 골프를 치는 많은 분들의 공통된 견해란 생각이 든다.

필자는 태극권을 수련하여 얻어낸 원리를 이용해 완벽한 스윙을 구사하곤 한다. 아직 실전 경험이 많지 않아 핸디캡을 크게 줄이지는 못하고 있지만 한때 당구를 500점까지 놓았던 터라 시간만 허락되어 자주 나가게 되면 핸디캡을 줄이는데 대해 문제가 없다고 본다. 당구도 300점을 치다가 태극권을 수련하던 중 鬆(송)의 상태에서 그 향상법을 터득하게 되어 비교적 수월하게 500점까지 올리게 되었다. 하여간 골프를 진정으로 즐기며 건강도 동시에 얻고자 원한다면 앞에서 얘기했던 참장 기공수련법으로 매일 최소한 20분을 행하도록 한다.

그 다음 송의 상태에서 골프채를 잡고 wobble, 작은 스윙, 큰 스윙으로 점점 큰 동작에 이르러서도 송의 상태가 흩어지지 않게 숨을 낮춘 채 정성을 기울여야 한다. 눈으로 확인하지 말고 느껴야 한다. 이 동작을 반복하다 보면 골프클럽과 몸이 손과 팔로 이어져 있음을 알게 된다.

송의 상태에 있으면 흔히들 말하는 감이라 하는 것이 무엇인지 선명하게 다가오게 되니 나에게 맞는 그립법, 세트업, 어드레스의 의미, 스윙궤도, 공의 위치 릴리스, 임팩트법, 페이드 및 드로 구질 구사법, 퍼팅 등등 모든 것에 대한 답을 스스로 얻을 수 있게 된다.

서양스포츠에는 이 鬆(송)이라는 개념이 없어 그 표현을 시적으로 나타내곤 한다. 자연스런 스윙동작중 확인점검할 부분에 대해 태극권의 요구 항목중 일부를 인용해 설명해 보겠다.

● 虛領頂勁(허령정경) : 턱 밑의 힘을 빼고 뒷목을 곧게 세운다. 절대 턱이 들려서는 안된다.

턱이 약간 당겨져야 氣가 들리지 않는다. Finish 동작까지 이것을 유지한다. 타이거우즈와 캐리웹의 스윙을 관찰해 보면 알 수 있다.

● 尾閭中正(미려중정) : 꼬리뼈를 바르게 하는 것으로 오리궁둥이 마냥 뒤를 내밀면 명치에 힘이 들어가 氣가 들리기 쉽다. 스윙내내 꼬리뼈가 흔들리지 않게 한다.

● 立身中正(입신중정) : 몸을 바르게 하여 머리가 항상 양어깨의 가운데에 있게 한다. 임팩트 순간 머리가 흔들리지 않게 주의한다.

● 涵胸拔背(함흉발배) : 양팔의 윗 부분이 가슴 위에 얹힌 듯이 놓고 명치부분을 약간 집어넣고 등이 자연스럽게 펴지게 한다. 이래야 몸통과 팔이 따로 놀지 않고 허리의 탄력을 쓸 수 있다. 늑골 하단부와 장골상단부의 간격이 회전동작 중 변하지 않게 한다.

● 沈肩墜(침견추주) : 어깨를 낮추고 팔꿈치를 떨군다. 플라잉 엘보우가 나쁘다 하는데 이보다 어깨가 들리지 않게 하는게 더 중요하다.

● 磨轉心不轉(마전심부전) : 멧돌을 돌릴 때 중심은 위치변동이 없다, 스윙동작을 뒤에서 보면 한 개의 축이고 앞에서 보면 두 개의 축처럼 보이지만 결국 같은 소리이다. 너무 축을 의심하지 말고 원운동만 확실하게 해주면 축이 형성이 되고 좌우의 벽 또한 너무 의심하지 말고 회전축의 위에 걸터앉아 스윙하는 기분을 느껴봄이 대단히 좋다.

이상을 좋은 스윙의 기준으로 삼아 다른 이들의 스윙을 관찰해 보면서 스스로 반성을 해 보도록 하자.

이에 근거하여 free swing을 반복하여 보면 헤드 무게를 느끼며 전신의 힘을 빼고 채를 릴리

이스하여 목표방향으로 던져주는 임팩트에 대해 이해가 되게 된다.그럼 직접 볼을 놓고 스윙을 하게 되는데 여기에 몇 가지 정리해야 될 부분이 있다.

모든 골프클럽은 그 페이스(face)가 상향되어 있다. 임팩트 직후부터 클럽페이스는 공 밑으로 빠져 지나가게 된다. 여기에 대한 믿음이 부족할 때 온갖 이상한 형태의 동작들이 연출되어진다. 장타자들이 로프트가 작은 드라이버를 쓰는 이유는 공의 진행방향과 스윙궤도를 가능한 한 가까이 하여 힘의 유출을 줄이고자 함이다.

이것 역시 鬆(송)의 상태에서 스윙을 하면 쉽게 이해가 된다. 그리고 골프란 운동은 공을 앞으로 보내는 것이 아니고 옆으로 보낸다는 개념의 정립이 필요하다. 페이드(fade)와 드로(draw)라는 용어의 의미가 그러한 개념을 말해준다.

그 다음, 스윙동작 중 양팔의 힘의 배분은 엄밀히 말하자면 오른손잡이의 경우 백스윙에서는 왼

팔에, 임팩트 순간에는 거의 비슷하지만 오른팔에 약간 더 치우치고 그 이후에는 오른팔에 더욱 치우쳐 진다고 보면 되니 이는 걸어갈 때의 팔과 다리의 자연스런 동작을 보면 이해가 될 것이고 이외의 논리는 공을 바로 멀리 보낼 수 있다 할지라도 건강을 해치게 되는 잘못된 스윙법이므로 이를 유념하여야 한다.

지금까지 얘기한 골프이야기는 앞에서 소개했던 참장 기공수련법으로 체득하게 되는 鬆(송)의 상태에서 모든 것이 스스로 이해되게 되어진다. 이로써 골프에 대한 이야기는 마치겠으며 또한 어떤 종류의 운동을 하더라도 이 鬆(송)의 상태에 대한 이해만 있다면 더욱 더 즐거움을 느낄 수 있고 건강 또한 얻을 수 있으니 이 얼마나 좋은 것인가.

다음 호에서는 사상체질의학으로 접근해보는 현대인의 건강법에 대해 얘기해 보고자 한다.